

La Sofrología y la Ansiedad

“Una pequeña cantidad de ansiedad puede ser considerada como normal y fisiológica, ya que cumple una función protectora, pero cuando aumenta su intensidad bloquea las capacidades físicas e intelectuales del individuo. Es posible asegurar, que la mayoría de las personas que sufren ansiedad, con un entrenamiento adecuado y una disciplina en el ejercicio de las técnicas sofrológicas, pueden liberarse del miedo y con ello de los medicamentos, alcanzando algo que debería ser elemental para cualquier ser humano: la libertad de poder pensar y actuar libremente sin miedos ni limitaciones”.

¿Qué es la ansiedad?

Para conocer qué es la ansiedad es necesario hablar de las emociones en general y del miedo en particular. Las emociones son mecanismos psicofísicos que aparecen cuando lo que percibimos del mundo exterior o lo que pensamos o sentimos nos afecta positiva o negativamente. La palabra emoción deriva del latín (e-movere) y significa “moverse hacia”. Las heredamos de los animales y sirven para movilizar el cuerpo y para adaptarnos al medio y a las personas que nos rodean.

Todas las emociones son necesarias y cada una cumple su función. El miedo es una emoción protectora, que aparece cuando se presenta un estímulo potencialmente peligroso y nos ayuda a reaccionar preparándonos para la defensa o huida, manteniéndose intactas nuestras capacidades de reacción y respuesta. Responde a un objeto concreto que genera un posible peligro. La ansiedad, sin embargo, es una reacción emocional de miedo, sin que haya un objeto real que lo provoque. Se vive como una sensación de miedo pero de una forma inconcreta y difusa, sin saber a veces exactamente lo que pasa ni por qué pasa. Puede aparecer de forma desmesurada anulando fácilmente nuestras capacidades de reacción. Hemos comentado antes que las emociones son mecanismos psicofísicos y ello se debe a que se originan en la esfera mental e inmediatamente se corporalizan. La ansiedad, como las demás emociones, también se refleja en el cuerpo, modifica nuestros pensamientos y nos mueve a realizar determinadas conductas. Una pequeña cantidad de ansiedad puede ser considerada como normal y fisiológica, cumple una función protectora, pero en cuanto aumenta su intensidad bloquea las capacidades físicas e intelectuales de la persona.

¿Cómo se genera la ansiedad?

Los temores se pueden adquirir de forma consciente o inconsciente. La segunda forma es la más habitual. Una persona puede, sin saber los motivos, comenzar a tener miedo de determinadas situaciones (hablar en público, conocer a gente nueva,...etc.) o lugares (sitios estrechos, altos, ascensores, coche, tren,...etc.). El cerebro va programándose de forma inadecuada dando señales de alerta o peligro sin razón aparente. La vivencia corporal negativa vivida en ese momento, a veces sólo pensándolo, hace que se grave

una y otra vez en el cerebro emocional y acabe relacionándose con otros lugares, personas y situaciones, generalizándose el proceso limitador. Con el tiempo, la persona puede acabar sufriendo lo que se describe como ataques de pánico o crisis de angustia, alcanzando niveles muy elevados de ansiedad. El círculo se va estrechando, ya que estos ataques sensibilizan de forma muy fuerte y generan nuevos temores que se suman y elevan la activación del organismo. La activación acumulada le hace a uno estar más sensible ante cualquier evento sorpresivo o de estrés, empeorando cada vez más la ansiedad.

Los síntomas son el ingrediente principal de la ansiedad. Una vez comienza el proceso ansioso la persona sólo está atenta a lo que le pasa y deja de ser libre ya que no puede realizar determinadas actividades como montar en autobús, en metro, subir en ascensor o algo tan natural como salir a la calle. Ve limitada su libertad viviendo en una sensación de tensión que abarca toda su esfera física y mental. Los estímulos, lugares y situaciones en los que se vive miedo, así como pensamientos, recuerdos y anticipaciones negativas relacionadas con ellos, condicionan cada vez más y mantienen la ansiedad. Poco a poco, la persona llega a tener “miedo a tener miedo”.

¿De qué forma se manifiesta la ansiedad?

La ansiedad tiene muchas formas de manifestarse: miedo a las enfermedades, fobias o miedos irracionales, miedo en situaciones de relación social, trastornos de alimentación, trastornos de pánico, estrés postraumático, ansiedad generalizada, obsesiones, miedo a espacios abiertos o salir a la calle...etc.

¿Cómo se trata?

La manera en la que la medicina actual trata la ansiedad es puramente sintomática. Se prescriben ansiolíticos, miorrelajantes,...etc. Medicamentos que controlan la ansiedad sólo en sus síntomas, sin dar solución al problema. En algunos casos sí es necesario tomar medicación si la ansiedad está recién diagnosticada o cuando se sospecha que algunos neurotransmisores no funcionan adecuadamente.

Hay una fórmula citada en “Anatomía del miedo” de José Antonio Marina, que nos muestra claramente como disminuir nuestros temores:

$$\text{Intensidad de Miedo} = \frac{\text{Gravedad del peligro}}{\text{Fortaleza personal (1)}}$$

La sofrología trata la ansiedad desde un punto de vista diferente a la medicina tradicional. Considera que hay que dotar a la persona de recursos con los que poder prevenir y afrontar adecuadamente su problema de ansiedad. Fortalece a la persona y su personalidad (1) trabajando a distintos niveles:

- En primer lugar, da a conocer a través de una información programada QUÉ pasa y POR QUÉ nos pasa, ayudando a distinguir los miedos fisiológicos de los temores infundados e irracionales.
- En segundo lugar, enseña al ser humano a potenciar el AUTOCONTROL. Lo hace educándole a conocer su cuerpo, lugar donde se expresan las emociones, aprendiendo a reconocer los síntomas a nivel corporal y a compensarlos con las técnicas que se le enseñan. Con ello, la persona se prepara para abordar la ansiedad en los momentos de tensión, contrarrestándola y equilibrando su esquema corporal ante los estímulos que la generan. Cuando una persona aprende a ejercer distensión ante las situaciones que le generan tensión, comienza lo que se llama el “*proceso de desensibilización*”, mecanismo a través del cual se reeduca al cerebro a interpretar adecuadamente los estímulos y situaciones, desvinculándolos de la vivencia de miedo.

Son muchas las personas que llevan años con ansiolíticos y no pueden dejar de tomarlos (medicación que sólo es recomendable durante algunas semanas). Es posible asegurar, que la mayoría de las personas que sufren ansiedad, con un entrenamiento adecuado y una disciplina en el ejercicio de las técnicas sofrológicas, pueden liberarse del miedo y con ello de los medicamentos, alcanzando algo que debería ser elemental para cualquier ser humano: la libertad de poder pensar y actuar libremente sin miedos ni limitaciones”.